

**Филончик Светлана Анатольевна,**

педагог-психолог,  
МБДОУ «Детский сад «Аленка»,  
г. Абакан Республика Хакасия

## **ПСИХОГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация.** В данной статье представлена психогимнастика как здоровьесберегающее средство для детей дошкольного возраста. Занятия психогимнастики направлены на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

**Ключевые слова:** психогимнастика, психомышечная тренировка, прогрессивная релаксация, активное валяние

Направление здоровьесбережения очень актуально в современном образовании. Потребность в здоровом образе жизни испытывают все воспитанники ДОУ, особенно дети с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогу-психологу важно создать условия для гармоничного становления личности детей, помочь им сохранить и укрепить здоровье, как физическое, так и психологическое. В связи с этим весьма полезно проводить с детьми психогимнастику.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы) (Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1990).

Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки [1, с.3].

Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении. Занятия проводятся два раза в неделю, длятся от 25 минут до 1 часа 30 минут [1, с.3].

Занятия по методике М.И. Чистяковой состоят из фаз.

I фаза. Мимические и пантомимические этюды.

II фаза. Этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций.

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: ОТ ИДЕИ К РЕЗУЛЬТАТУ

III фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или на группу в целом.

IV фаза. Психомышечная тренировка (саморасслабление) [4, с.40].

Г. Бардиер, И. Ромазан, Т. Чередникова разработали другое направление психогимнастики. В структуру их занятий входят: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение. Комплект данных занятий может использоваться автономно или в сочетании с конспектами по М. И. Чистяковой.

Е.А. Алябьева предложила занятия психогимнастики с сюжетно-ролевым содержанием.

Для сброса психоэмоционального напряжения используется вариант психомышечной тренировки, разработанный А.В. Алексеевым для юных спортсменов, в свою очередь адаптированный для дошкольников. Мышцы напрягаются и расслабляются в определенной последовательности: мышцы рук, ног, туловища, шеи, лица. Нельзя переходить к следующей группе мышц, пока предыдущая не станет «послушной» [1, с.6].

Прогрессивная (нервно-мышечная) релаксация Э.Джекобсона аналогична с тренировками, предложенными А.В. Алексеевым. Данная техника - это также мышечная релаксация по контрасту с напряжением, направленная на последовательное расслабление отдельных групп мышц (лица, шеи, рук, ног, туловища) [2, с.42].

Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением. Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается его настроение, исчезает инертность. В этом принципиальное отличие физических упражнений в психогимнастике от физкультуры [1, с.9-10].

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнение противоположных по характеру движений: напряженных - расслабленных; резких - плавных; частых - медленных; drobных - цельных; едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний; вращений тела и прыжков; свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами [1, с.9-10].

Очень важно для детей активное валяние (с перекачиванием, переворачиванием со спины на живот и т.д.) В нейрофизиологическом плане такое валяние включает в работу особый комплекс глубинных мозговых структур (таламо-паллидарный). Он обеспечивает регуляцию движений на основе мышечных (кинестетических) ощущений в пределах системы координат собственного тела. В психологическом плане валяние обеспечивает возвращение к себе, контакт с самим собой, единение тела с душой.

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: ОТ ИДЕИ К РЕЗУЛЬТАТУ

Желание поваляться часто возникает у ребенка, когда он психически устал - от учения, от общения, а других способов переключения для отдыха еще не усвоил. Долговременной, устойчивой действующей причиной желая ваяться является проблема недостатка необходимого объема прикосновений и разнообразного телесного общения с матерью, а также неполнота проживания начальных стадий двигательного развития. Для ребенка важно, что через эти соприкосновения, он телесно ощущает себя существующим - («Я-есть») [3, с.231-232].

Более зрелой и сложной формой проработки детьми темы познания телесного «Я», но уже в социальной ситуации, является «куча-мала». В «куче-мале» ребенок уже не просто ощущает автономность своего тела, как это было при валянии. Через живое телесное взаимодействие с себе подобными, он начинает познавать себя как телесную и одновременно социальную личность. «Куча-мала» развивает телесную чуткость (эмпатию) по отношению к другому и навыки телесного общения при близком двигательном контакте человека с человеком [3, с.232, 234].

В нашем детском саду психогимнастика является обязательной для всех групп, начиная со средней. В каждой группе она проводится 1 раз в неделю в течение всего учебного года в утренние часы.

Структура занятий состоит из фаз по методике М.И. Чистяковой. Занятия строятся в виде путешествия, которое осуществляется через фантазию детей (например, «Полет на Луну», «В гостях у динозавров», «В подводном царстве»).

Детям также нравится вхождение в сказку. Могут быть проиграны сюжеты сказок известных детских писателей. Выбор сказки может определяться календарно-тематическим планированием. Например, если тема недели «Домашние животные», то занятие можно построить на основе сказки Ш. Перро «Кот в сапогах», Братьев Гримм «Бременские музыканты» и т.д. Предварительно можно попросить воспитателя познакомить ребят со сказками.

В занятия включаются элементы игр, направленные на тактильные ощущения (массаж пальчиками, сенсорная дорожка, подушки для релаксации и т.д.). Тактильное ощущение благотворно влияет на психику, стимулирует развитие речи, эмоционально обогащает переживания ребенка.

Занятия психогимнастики проходят совместно с музыкальным руководителем, который делает музыкальную подборку и осуществляет музыкальное сопровождение на фортепьяно. На занятиях используются классические музыкальные произведения, релаксационная музыка, песни детского коллектива «Барбарики», музыка и песни из мультфильмов.

Детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:  
ОТ ИДЕИ К РЕЗУЛЬТАТУ**

чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т. п.), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

*СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е.А. Алябьева. - М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88 с.*
- 2. Лубенская, Е.А. Развитие способности к саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста / Е.А. Лубенская // Справочник педагога-психолога Детский сад. – 2014. - №9. – С. 41-51.*
- 3. Осорина, М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых/ М.В. Осорина. – СПб.: Речь, 2004. – 276 с.*
- 4. Чистякова, М. И. Психогимнастика / под ред. М. И. Буянова. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.*